ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (142) октябрь 2009

журнал для тех, кто любит готовить

















■ закусочные омлетики с творогом ■ салат из свежих шампиньонов ■ брускетта с сыром ■ хамин ■ окорок в яблочном соусе ■ долма ■ морской окунь с мятным соусом ■ полента с сыром ■ тальятелле с цветной капустой и брокколи ■ пирог «зебра» ■ яблоки, запеченные с медом и грецкими орехами ■ пирог с кедровыми орешками ■ яблочный уксус с изюмом и медом ■ перцы ленивые

www.gastronom.ru

ISSN 1728-6948

Дорогие друзья!
Осенние краски радуют глаз не только на улице, но и на столе! Расположите в центре композицию из осенних фруктов и желто-красных листьев – и хорошее настроение обеспечено всей семье. Особенно, если рядом будет стоять тарелка с вкуснейшими брускеттами с красным перцем или блюдо с аппетитным окороком в яблочном соусе.
И обязательно приготовьте долму, ведь на рынках уже продают виноградные листья нового урожая!
Желаем удачи.

Ваша редакция









условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей **
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- продукты с низким содержанием холестерина
- * полезный совет

**Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.

содержание



закусочные омлетики с творогом

ЧТО НУЖНО:

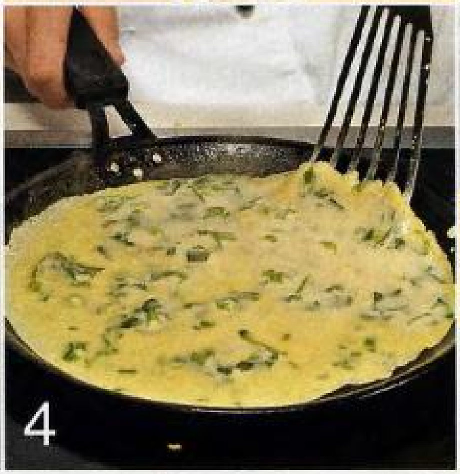
- **4** яйца
- **100 г** российского сыра
- **250 г** рыночного творога
- **2** стебля зеленого лука
- **2** веточки петрушки
- **2** веточки базилика
- **1** зубчик чеснока
- растительное масло
- соль, перец

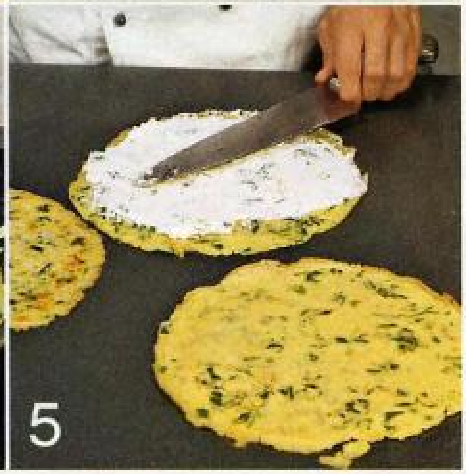
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 8













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, петрушку и базилик вымыть, обсушить. Петрушку и базилик разобрать на листики. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить.

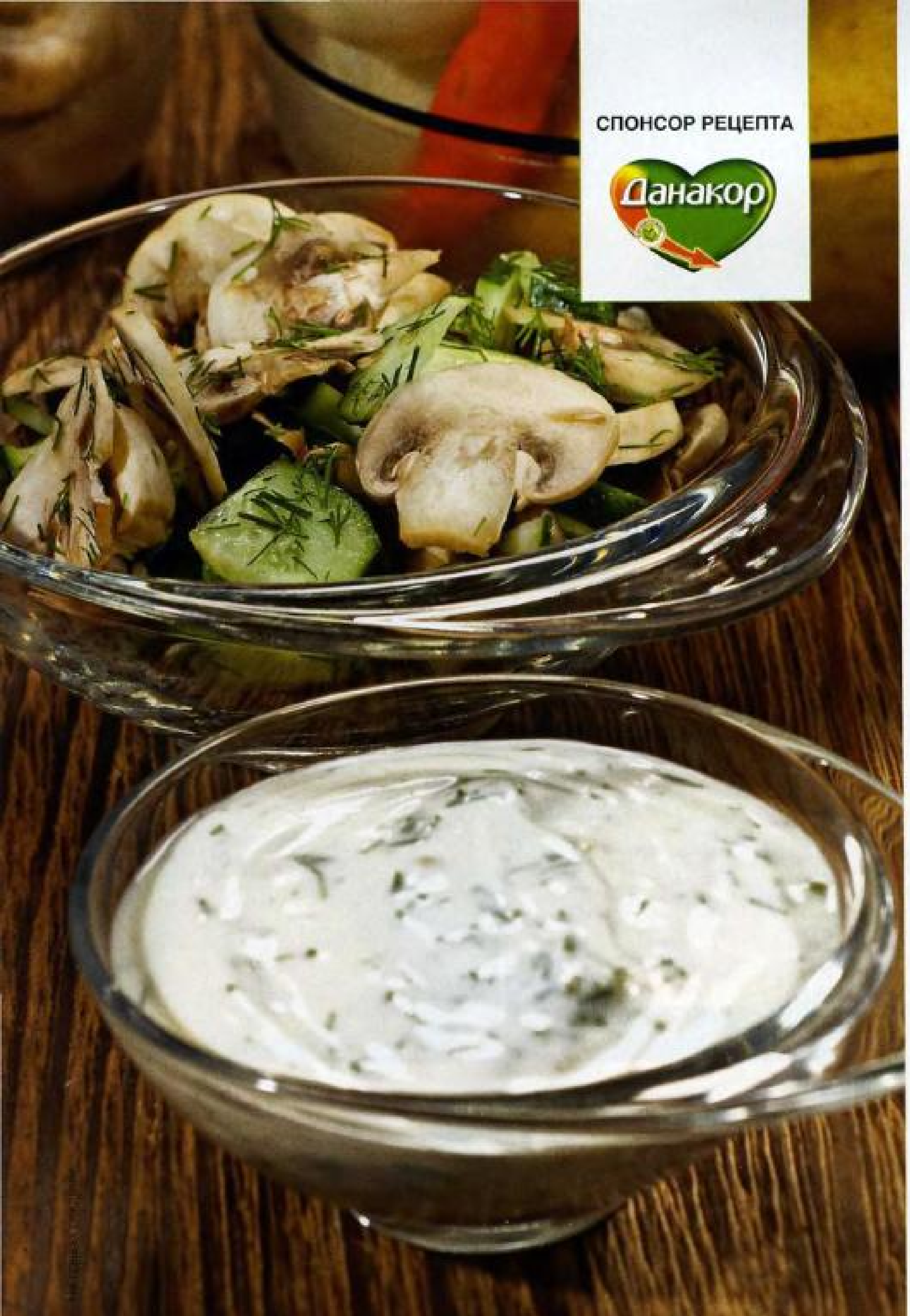
2 Лук и листики петрушки мелко нарезать. Яйца взбить венчиком с 2 ст. л. воды, добавить половину натертого сыра, чеснок, лук и петрушку.

3 Приготовить начинку. Листики базилика измельчить, смешать с творогом и оставшимся сыром. Взбить миксером до образования однородной массы.

4 Разогреть на среднем огне сковороду диаметром 23 см, слегка смазать ее растительным маслом. Влить 1/3 яичной смеси, круговым движением распределить ее по всей поверхности. Готовить 3 мин., перевернуть на другую сторону и готовить еще 2 мин. Переложить лопаткой на блюдо. Так же испечь еще 2 омлета, каждый раз смазывая сковороду небольшим количеством растительного масла.

5 Начинку поровну распределить по омлетам, разровнять поверхность.

6 Свернуть омлеты трубочками, накрыть пленкой и поставить в холодильник. Перед подачей нарезать кусочками длиной 2,5–3 см.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

салат из свежих шампиньонов

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** свежих шампиньонов
- **2** свежих огурца
- **2** зубчика чеснока
- **1** пучок укропа
- **1** стакан натурального йогурта
- соль, перец

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны и огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Поместить в салатницу и перемешать.

2 Чеснок очистить, измельчить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать в миске йогурт с чесноком, укропом, солью и перцем. Заправить салат.





СПОНСОР РЕЦЕПТА



бpускетта с сыром



ЧТО НУЖНО:

- **4** куска пышного белого хлеба
- **125 г** мягкого сыра с ароматным перцем **«Милкана»**
- **2** красных сладких перца
- **12** крупных маслин без косточек
- **2 ст. л.** бальзамического уксуса
- **4 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** сахара
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4

КСТАТИ

Брускетта – модная в этом сезоне средиземноморская закуска. Это запеченный на гриле хлеб с различными добавками. С мягким сыром «Милкана» блюдо становится еще интереснее! Оригинальное сочетание зеленого и розового перца добавит закуске легкую пикантность, а тающая текстура придаст тосту восхитительную нежность.



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, обсушить, сбрызнуть 1 ст. л. растительного масла. Завернуть каждый перец в фольгу, поместить на противень и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин. Переложить перцы в миску, плотно накрыть пленкой и дать остыть. Духовку не выключать.

2 С остывших перцев снять кожицу. Разрезать каждый перец пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими полосками.

3 Смешать в миске уксус с сахаром, солью, черным молотым перцем и 1 ст. л. масла. Добавить получившуюся смесь к полоскам сладкого перца, перемешать.

4 Маслины нарезать кружками, сыр – кубиками размером 1 см.

5 Разогреть в сковороде оставшееся масло. Обжарить хлеб, по 2 мин. с каждой стороны.

6 Поместить кусочки хлеба на противень, разложить на них полоски перца, маслины и сыр. Поставить в духовку на 10 мин., затем сразу же подать к столу.



хамин

Время приготовления: 2 часа 40 мин. + 8 часов
Порций: 10

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** бастурмы
- **250 г** баранины
- **2 л** говяжьего бульона
- **250 г** нута
- **1** картофелина
- **0,5** кабачка
- **400 г** помидоров
- **1** луковица
- **10** зубчиков чеснока
- **4** морковки
- **6 ст. л.** зеленой чечевицы
- **200 г** длиннозерного риса
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1,5 ч. л.** молотой зиры
- **0,5 ч. л.** молотой куркумы
- **1 см** свежего корня имбиря
- **2** лавровых листа
- **2 ч. л.** измельченной кинзы
- **1** лимон
- **4** острых красных перца

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут промыть, залить холодной водой и оставить на ночь.

2 На следующий день морковь, картофель, лук, чеснок и корень имбиря очистить. Лук, морковь, кабачок и картофель нарезать кубиками, помидоры кружками. Чеснок и имбирь измельчить.

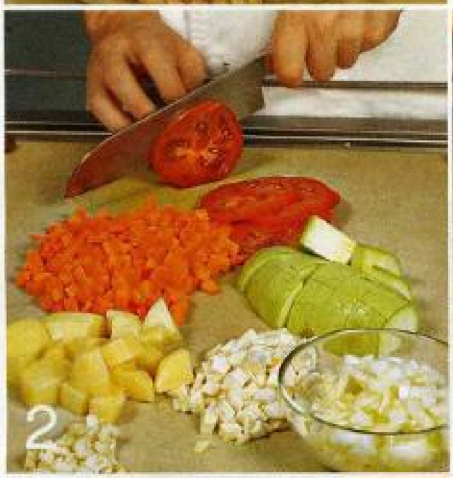
3 Разогреть масло в большой кастрюле и обжарить лук, чеснок и морковь, 3–4 мин.

4 Нут отбросить на дуршлаг, промыть и добавить в кастрюлю вместе с картофелем, кабачком, помидорами и чечевицей. Баранину промыть и нарезать кусочками, бастурму нарезать тонкими ломтиками, добавить к овощам. Положить зиру, куркуму, имбирь, лавровый лист и кинзу. Влить бульон, накрыть крышкой и готовить на среднем огне 30 мин.

5 Рис промыть, поместить в 2 слоя марли и завязать все углы, оставляя достаточно места, чтобы объем риса мог увеличиться вдвое.
Положить марлю с рисом в кастрюлю с супом, закрепив концы марли крышкой так, чтобы рис варился на пару. Поставить в разогретую до 120 °С духовку и готовить 1,5 ч.

6 Лимон нарезать дольками. Острые перцы очистить от сердцевины и измельчить. Аккуратно снять крышку с кастрюли и вынуть рис. Разлить суп по тарелкам, положив сверху ложку риса и один-два куска мяса. Подать с дольками лимона и нарезанным острым перцем.

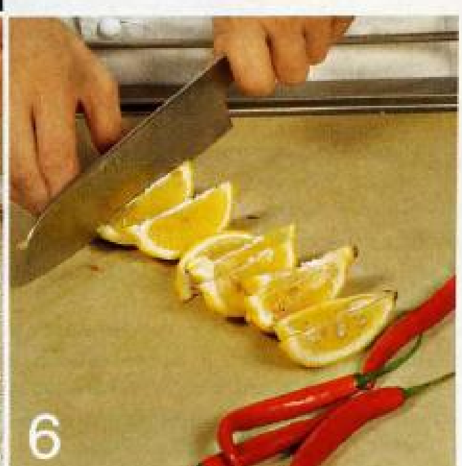


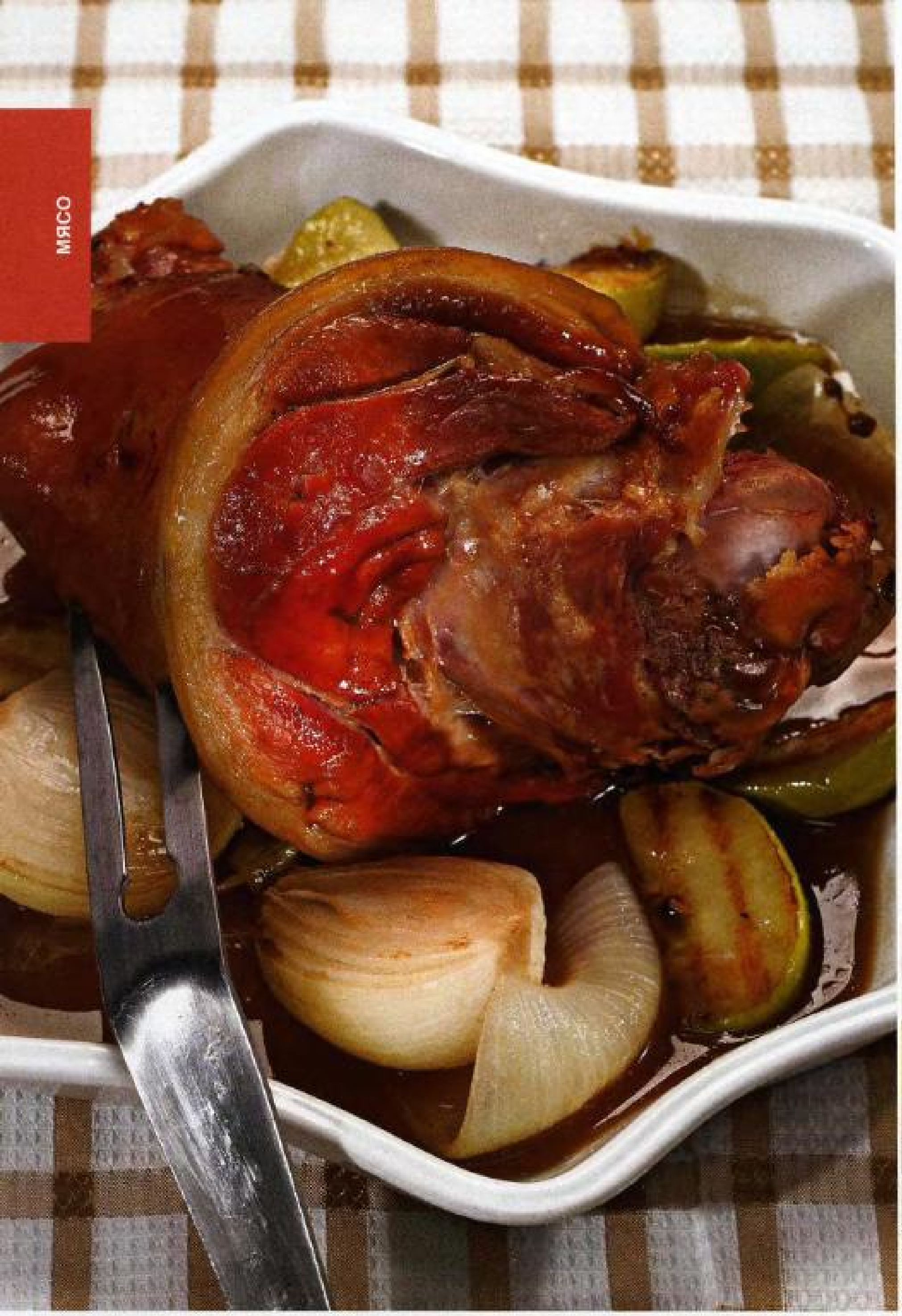












окорок в яблочном соусе

ЧТО НУЖНО:

1	свиная варено-копченая рулька
250 мл	яблочного сока
1	луковица
5 ст. л.	сливочного масла
•	черный молотый перец
1	яблоко
1 ч. л.	крахмала

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4


1


2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить рульку в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она была полностью покрыта. Поставить кастрюлю на огонь. Довести до кипения, снять с огня. Слить воду. Лук очистить. Влить в кастрюлю с рулькой яблочный сок, добавить луковицу, приправить черным перцем и варить на слабом огне 1 ч. Выложить рульку на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте. Бульон процедить.

2 Приготовить соус. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды и, помешивая, влить в процеженный бульон. Прогреть на слабом огне, 3–4 мин., снять с огня. Добавить 4 ст. л. сливочного масла и перемешать.
Яблоко разрезать на ломтики, удалив сердцевину, и обжарить в оставшемся сливочном масле на сковороде-гриль, 2 мин.
Рульку полить горячим соусом и подать с ломтиками яблока.

когда вкусно по-настоящему!



Когда Вы готовите для близких и друзей, важно, какой майонез Вы выбираете, ведь от этого зависит вкус любимой еды. **Calve Французский** такой вкусный и густой, что сделает особенным любое блюдо и идеально подойдёт как для приготовления салатов, так и для приготовления бутербродов.

Предлагаем Вам порадовать себя и близких восхитительными блюдами, приготовленными по рецепту шеф-повара компании «Юнилевер Русь»!

Приятного аппетита!



Рецепты от шеф-повара компании «Юнилевер Русь» Константина Оганезова. Специально для торговой марки Calve.





Клубный сэндвич с индейкой

Бекон, тонко нарезанное филе индейки и куриные яйца обжарить до готовности на сковороде с минимальным количеством масла.

3 ломтика хлеба слегка подсушить в духовом шкафу или тостере. Каждый кусок смазать майонезом и положить на него лист салата.

На первый кусок хлеба выложить готовый бекон и яйцо.

Помидоры нарезать кружками, маринованные огурцы нарезать на тонкие пластины, выложить овощи на второй кусок хлеба. Накрыть этим куском хлеба бекон с яйцом.

На третий кусок выложить индейку и перевернуть его салатными листьями вниз. Скрепить 4-мя деревянными зубочистками. Надеть на зубочистки маслины. Можно разрезать перед подачей на 2 или 4 части. Подавать с любым салатом.

Ингредиенты (на 4 порции):

- Хлеб для тостов 3 ломтика
- Индейка 50 г
- Бекон 40 г
- Свежие помидоры 60 г
- Маринованные огурцы 30 г
- Салат 3 листа
- Маслины без косточек 4 шт.
- Майонез Calve Французский 2 ст. л.

Осенний салат с хлебом

Промыть и нарезать салатные листья. Помидоры, лук, редиску и огурцы нарезать колечками. Нарезать кубиками кусочки белого хлеба (желательно чёрствого). Добавить его к овощам. Бальзамический уксус и майонез перемешать с овощами и хлебом. Дать пропитаться хлебу 5 минут.

Ингредиенты (на 4 порции):

- Салатные листья 200 г
- Овощей по 100 г
- Половина батона белого хлеба (чёрствого)
- Бальзамический уксус 40 г
- Майонез Calve Французский 100 г



долма


1 2 3 4 5 6

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** фарша из смеси говядины и свинины
- **0,5** стакана длиннозерного риса
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **150 г** виноградных листьев в рассоле
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** сливочного масла
- **1,5 ст. л.** **МАГГИ® ДОМАШНЕЙ ПОДЛИВЫ ЗОЛОТИСТОЙ**
- **по 3–4** веточки мяты, кинзы и укропа
- щепотка сухого тимьяна
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Виноградные листья промыть в холодной воде, обсушить на бумажных полотенцах. Довести до кипения подсоленную воду. Всыпать тщательно промытый рис. Варить 10–12 мин., до полуготовности. Слить воду. Дать рису остыть.

2 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Зелень промыть, обсушить и измельчить. Смешать в большой миске фарш, рис, лук, чеснок и зелень. Немного посолить и приправить черным перцем и тимьяном, тщательно перемешать.

3 Выложить дно кастрюли частью виноградных листьев. У остальных листьев удалить жесткие черенки.

4 Поместить листья на рабочую поверхность матовой поверхностью вверх. Разложить на них начинку, примерно по 1 ст. л. Завернуть конвертиками. Уложить долму в кастрюлю на виноградные листья.

5 Всыпать 1,5 ст. л. **МАГГИ® ДОМАШНЕЙ ПОДЛИВЫ ЗОЛОТИСТОЙ** в миску с 1,25 стакана воды, перемешать.



6 Залить этой смесью долму. Положить сверху жаропрочную тарелку, чтобы долма не сдвигалась при кипении. Накрыть кастрюлю крышкой. Готовить на медленном огне 30–35 мин., пока вся жидкость не впитается, а листья не станут мягкими. Подавать со сметаной.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®:

Для придания блюду более тонкого и нежного вкуса вы можете добавить в соус для долмы 100 г сметаны, смешанной с 1 ст. л. соевого соуса. Это сделает ваше блюдо еще более вкусным и сочным.

Морской окунь с мятным соусом

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Данакор



ЧТО НУЖНО:

600 г	филе морского окуня
2 ст. л.	лимонного сока
0,5	яблока
4	веточки мяты
1	веточка базилика
1	веточка петрушки
1	зубчик чеснока
0,5	стакана куриного бульона
•	соль, перец

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоко нарезать кружками, филе рыбы – порционными кусками. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить, поперчить, завернуть в фольгу вместе с кружками яблока. Запечь в разогретой до 200 °С духовке, 10 мин.

2 Всю зелень вымыть и измельчить в блендере в однородную массу. Продолжая взбивать, добавить мелко нарезанный чеснок и бульон. Подать соус к рыбе.





КСТАТИ

Из Италии с любовью...

Вернувшись из Италии, можно бесконечно долго рассказывать об этой неповторимой стране с богатым историческим и культурным прошлым, восторгаться потрясающим климатом и красивым певучим языком... Но при этом мысли Ваши будут вновь и вновь возвращаться к удивительной кухне: ведь какое бы блюдо Вы ни пробовали, оно непременно оказывалось потрясающе вкусным и, что интересно, несложным в приготовлении.

Говорят, для итальянца женщины — на третьем месте, на втором — футбол, а на первом — кухня! Итальянцы постоянно обсуждают, что и где они ели, в мельчайших подробностях описывая друг другу достоинства всех блюд. Небольшие семейные ресторанчики (траттории) очень распространены, ведь они являются любимыми местами встреч, отдыха и общения не только туристов, но и самих жителей Апеннинского полуострова.

Потрясающее разнообразие итальянской кухни не оставит равнодушными даже гурманов со стажем. Возможно, секрет не только в исключительно свежих овощах, например, помидорах, созревших под мягким средиземноморским солнцем, но и в том, что итальянцы любят добавлять в блюда базилик, тимьян и другие специи.



Важно знать: В помидорах содержится ликопин – антиоксидант, который оказывает положительное влияние на организм.

Вы можете получить не меньше позитивных впечатлений, устроив «итальянский» ужин на собственной кухне, просто добавив к любимым блюдам кетчупы Calve, которые сделаны из созревших на солнце помидоров! Например, кетчуп Calve «Неаполитанский» придаст блюдам приятный аромат и легкую остроту. Идеальное сочетание отборных ингредиентов и натуральных специй создает неповторимый вкус кетчупа Calve, который подходит для самых разнообразных блюд. Новая технология производства позволяет обойтись без консервантов, поэтому кетчупы Calve подойдут и тем, кто тщательно относится к выбору продуктов на своем столе. И помните главный принцип каждого итальянца: еда должна доставлять исключительно удовольствие!

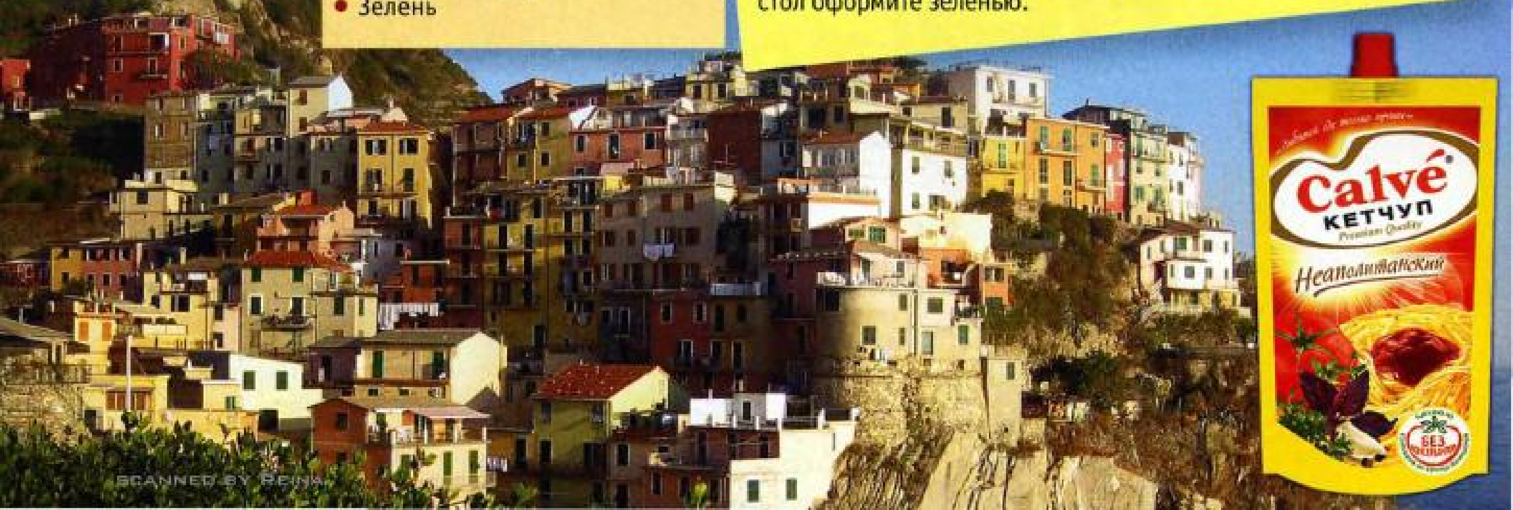
Рецепт от Calve: Лазанья с грибами

Необходимые продукты:

- Пластинки лазаньи – 350 г
- Грибы свежие – 600 г
- Помидоры – 750 г
- Сыр тертый – 350 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Масло растительное – 5 ст. ложек
- Кинза мелкорубленая – 1 ч. ложка
- Кетчуп Calve Неаполитанский – 3–4 ч. ложки
- Соль – по вкусу
- Зелень

Способ приготовления:

Очищенную морковь и 2/3 сыра нарежьте мелкими кубиками, грибы — тонкими ломтиками, порубите лук и чеснок. Оставшийся сыр натрите на терке. Нагрейте масло, обжарьте при помешивании лук, чеснок и морковь, добавьте грибы и жарьте еще 5 минут. Положите туда же помидоры, кинзу, 1 чайную ложку кетчупа Calve, соль и тушите 10 минут. Пластинки лазаньи отварите в большом количестве подсоленной воды в течение 10 минут, не допуская разваривания. Уложите их в смазанную маслом форму, а сверху слоями – овощи с грибами и тертый сыр. Закройте листами лазаньи, смажьте кетчупом Calve, посыпьте сыром и запекайте в духовке 30 минут при 180° С. При подаче на стол оформите зеленью.




Campbell's®
Домашняя Классика®
Привычное по-новому:
суп за 35 минут
на бульоне Campbell's!
НЕЖНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ
На 4 порции Вам потребуется:
• 1 упаковка (375 г) куриного бульона Campbell's Домашняя Классика
• 650 г овощной смеси (цветной капусты, моркови, зеленого горошка)
• 4 ст. ложки сливок 33% жирности
• Молотый белый перец – по вкусу
• 20 г сливочного масла
Campbell's
Домашняя Классика®
Куриный
бульон
100%
На правах рекламы. Товар сертифицирован
SCANNED BY



1 Процеживаем куриный бульон Campbell's Домашняя Классика через ситечко*

Это насыщенный бульон, приготовленный из 100% натуральных ингредиентов по особой бережной технологии без консервантов. Бульон разработан совместно с Институтом питания РАМН и содержит натуральный источник йода.

* Кусочки куриного мяса отложите на тарелку.



2 Добавляем 550 мл воды* и доводим до кипения

Получаем около 1 л готового бульона – это идеальная основа для Вашего супа.

* Внимание! На упаковке бульона Campbell's Домашняя Классика рекомендовано добавить 750 мл воды, но в нашем рецепте воды потребуется меньше.



3 Добавляем овощи, варим

- Залейте бульоном вымытые, очищенные и нарезанные кусочками овощи так, чтобы он их едва прикрывал, и тушите до мягкости.
- С помощью блендера приготовьте овощное пюре. Разведите его оставшимся бульоном, добавьте отложенные кусочки куриного мяса и вновь доведите до кипения.
- Влейте в суп сливки, приправьте перцем и снимите с огня. Размешайте в супе кусочек сливочного масла.



4 Получаем **4 тарелки** домашнего супа

Подавайте со свежей зеленью.

По душе и на пользу



полента с сыром

ЧТО НУЖНО:

- **350 г** кукурузной муки
- **600 мл** воды
- **400 мл** молока
- **150 г** сливочного масла
- **200 г** различных сыров
- **1** веточка петрушки
- **1** зубчик чеснока
- **1** кусок черствого хлеба

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6

Это старинный итальянский рецепт очень вкусной и сытной каши. Мы уже не раз писали о рачительности итальянских хозяек, у которых практически ничего не пропадает. Это блюдо они готовят, когда в холодильнике набирается достаточное количество остатков сыра, причем чем больше разных сортов, тем вкуснее каша. А заодно и черствому хлебу находится применение. Великолепный рецепт для любителей плотных завтраков.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой кастрюле смешать воду с молоком. На среднем огне довести до кипения, чуть-чуть посолить.

2 Раскрошить в кастрюлю черствый хлеб, перемешать.

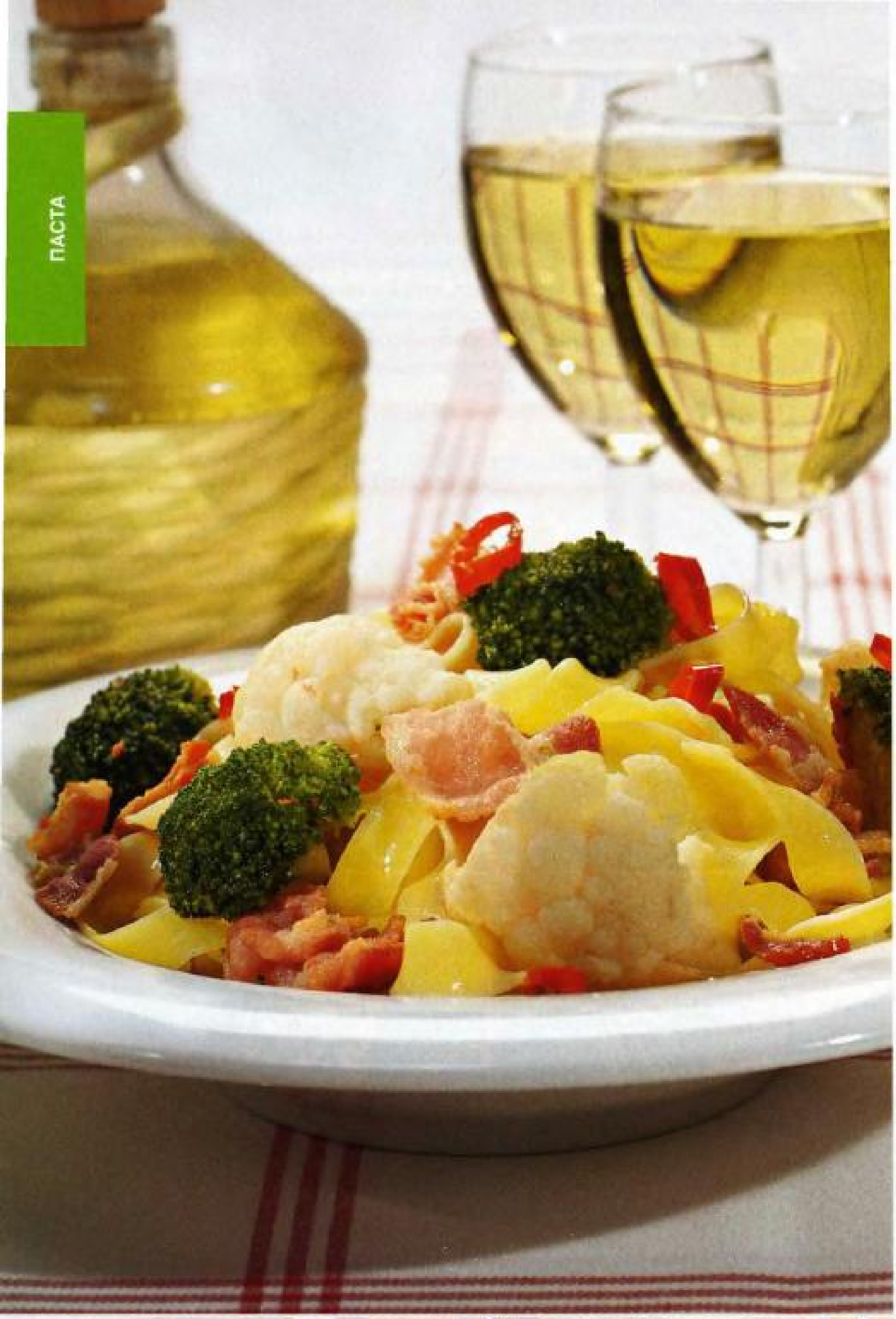
3 Постоянно размешивая, всыпать кукурузную муку. Готовить на медленном огне, продолжая все время перемешивать венчиком или деревянной ложкой, 10–15 мин.

4 Все сыры натереть на крупной терке. Лучше всего для этого рецепта подойдут сыры, которые легко плавятся. Очень хорошо с полентой сочетаются итальянские сорта сыра.

5 Добавлять сыры в кашу небольшими порциями, все время тщательно перемешивая до полного растворения сыра.

6 Чеснок очистить, раздавить плоской стороной лезвия ножа. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить чеснок, затем удалить. Вылить чесночное масло в поленту и сразу же снять с огня. Можно украсить блюдо измельченной петрушкой.





тальятелле с цветной капустой и брокколи

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** тальятелле
- **200 г** помидоров черри
- **1** маленький кочан цветной капусты
- **1** маленький кочан брокколи
- **6** тонких полосок бекона
- **2 ст. л.** растительного масла
- **0,5 ч. л.** молотого острого перца
- • соль по вкусу

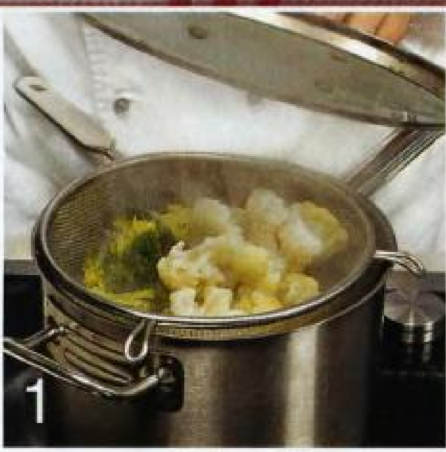
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия, сложить в сито. Поместить над кастрюлей с кипящей водой и готовить под крышкой 4 мин.

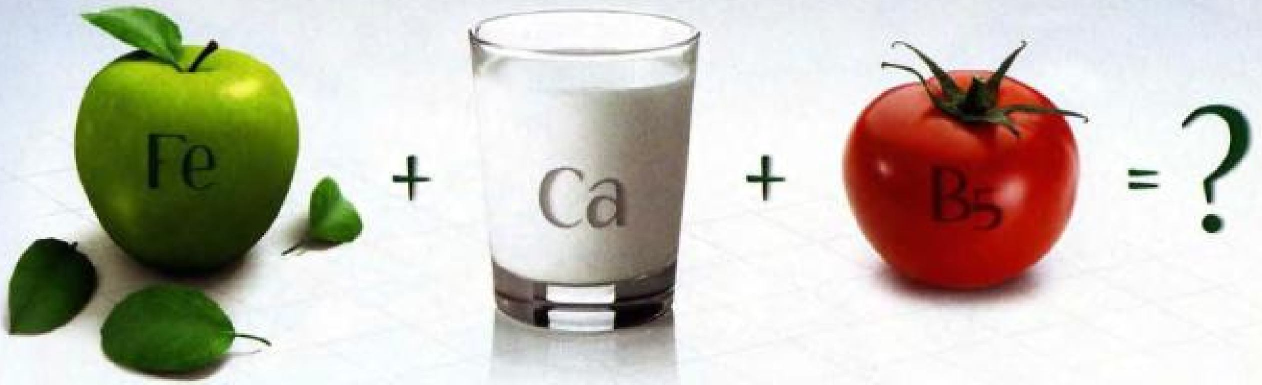
2 Разогреть в сковороде масло, положить нарезанный кусочками бекон и острый перец. Готовить на среднем огне 3 мин., затем выложить цветную капусту и брокколи. Жарить, часто переворачивая, 10 мин. Добавить помидоры черри и готовить еще 2 мин.

3 Отварить тальятелле согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг добавить в сковороду к овощам, перемешать и прогреть, 2 мин. Разложить по тарелкам.









Азбука эффективности витаминов

Как оценить «полезность» витаминно-минерального комплекса? Казалось бы, чем больше витаминов и минералов в его составе – тем лучше. Но почему, например, для предупреждения остеопороза врачи назначают кальций с витамином D, а не обычный витаминно-минеральный комплекс?

Ответ прост: чтобы одни полезные вещества не мешали усвоению других!

■ Почему рекомендуют кальций и железо принимать отдельно?

Науке давно известно, что витамины и минералы взаимодействуют. Важная часть этих взаимодействий происходит в желудочно-кишечном тракте.

Одни вещества помогают работать друг другу, а другие – мешают. Таковы законы природы, и никакие ухищрения производителей не решат эту проблему. Даже если в таблетке «противоборствующие» вещества были отделены, «закапсулированы», в наш желудок они попадут одновременно, и взаимодействий не избежать. Именно эта ситуация наблюдается при совместном приеме кальция и железа: усвоение железа снижается на 45 %. Пример другого вида нежелательных взаимодействий: витамины B_1 и B_{12}. При их совместном приеме могут проявиться аллергенные свойства витамина B_1.

■ Как быть?

Огорчим: легкого пути нет. Но ведь, приходя в фитнес-клуб, вы не ждете, что мышцы нарастут сами собой, а начинаете заниматься. Аналогично следует поступать при приеме витаминов и минералов: хотите получить максимальную пользу, придется приложить усилия, точнее, проявить немного внимания. Те вещества, которые отрицательно влияют друг на друга, надо принимать раздельно, с интервалом в несколько часов.

Однако не стоит пугаться: вам не придется глотать десятки разных таблеток в течение дня. Достаточно все витамины и минералы «укомплектовать» в три «набора». Причем в каждом из них компоненты будут помогать друг другу, как упомянутые уже кальций и витамин D.

■ Удобный АЛФАВИТ

Из этих «комплектов» полезных веществ можно создать три таблетки и упаковать их так, чтобы принимать в течение дня: за завтраком, обедом и ужином. Именно это и сделано в АЛФАВИТЕ. Для удобства три вида таблеток размещены на одной пластинке-блистере, которую удобно всегда иметь при себе.

ВАЖНО

Учет совместимости компонентов витаминно-минерального комплекса – залог эффективности витаминной профилактики

■ Каждый выбирает для себя

Если у вас не хватает времени, вы не можете уделять много внимания приему витаминов и не боитесь аллергии, то принимайте все необходимые витамины и минералы одновременно. Конечно, это менее эффективно, но лучше, чем полное отсутствие витаминной профилактики.

Однако если вы ответственно подходите к своему здоровью – выбирайте АЛФАВИТ

Спросите специалиста, которому вы доверяете, какой витаминно-минеральный комплекс выбрать, и он ответит: «АЛФАВИТ». Потому что АЛФАВИТ – это последнее достижение науки о витаминах.

ПЕЙТЕ витамины ГРАМОТНО!

- ✓ В состав входят все необходимые витамины и минералы в дозировках, соответствующих установленным в России нормам.
- ✓ Витаминная профилактика эффективнее на 30–50 % благодаря учету совместимости компонентов: в каждой из 3 таблеток – только совместимые витамины и минералы.
- ✓ Вероятность аллергических реакций сведена к минимуму, так как исключены нежелательные взаимодействия компонентов.



Superbrands

В 2008 г. детским комплексам серии АЛФАВИТ присвоен статус бренд-лидера (супербренда) российского рынка товаров и услуг для детей.

Победитель в категории «Витамины» исследования «Марка доверия» 2007–2009 гг.



пирог «зебра»

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **2,5** стакана муки
- **2 ч. л.** разрыхлителя
- **2** стакана сахара
- **5** яиц
- **1** стакан сметаны
- **2 ст. л.** какао-порошка
- **1 ч. л.** ванильного сахара

Для глазури:

- **150 г** горького шоколада
- **5 ст. л.** молока
- **1 ст. л.** какао-порошка
- **100 г** очищенных грецких орехов

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца перелить в большую миску, добавить сахар и ванильный сахар, с помощью миксера взбить добела. Продолжая взбивать, добавить сметану. Муку просеять вместе с разрыхлителем, всыпать в яично-сметанную смесь. Взбить миксером до однородности.

2 Разделить тесто на 2 равные части. Одну оставить, как есть, а к другой добавить какао-порошок и перемешать миксером.

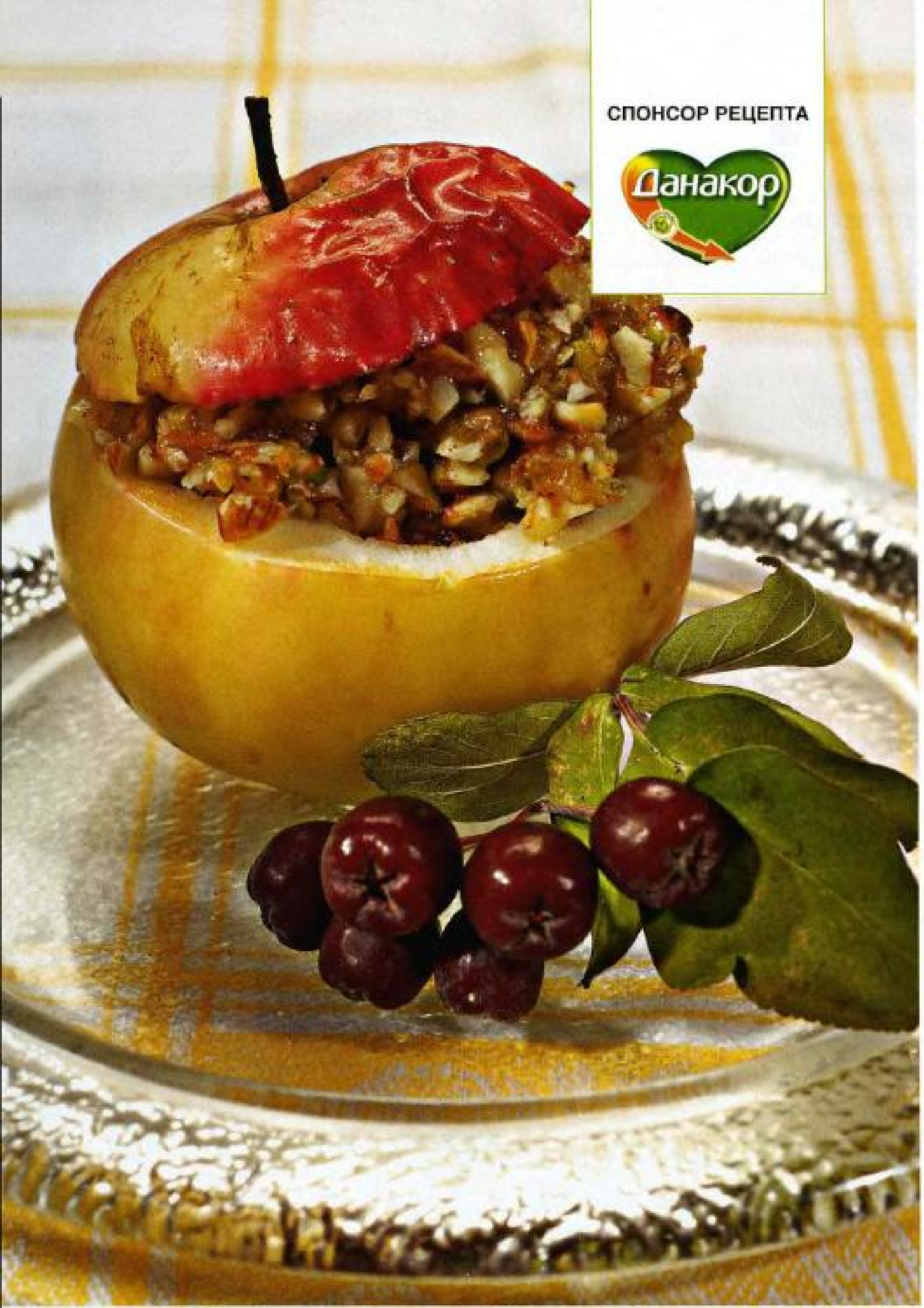
3 Круглую форму для выпечки застелить пергаментом. Столовой ложкой, начиная с центра, выкладывать по очереди два вида теста, пока они не закончатся. Поставить пирог в разогретую до 180 °С духовку на 40 мин.

4 Тем временем приготовить глазурь. Шоколад поломать на маленькие кусочки, уложить в жаропрочную посуду и поместить над кастрюлей с кипящей водой. Готовить, пока шоколад полностью не растопится. Снять с огня, добавить теплое молоко и какао-порошок, перемешать до однородности.

5 Готовый пирог перевернуть из формы на большое блюдо. Дать остыть. С помощью лопатки обмазать пирог со всех сторон приготовленной шоколадной глазурью. Дать глазури слегка застыть (но не до конца).

6 Орехи порубить ножом в крупную крошку, посыпать пирог





СПОНСОР РЕЦЕПТА

яблоки, запеченные с медом и грецкими орехами

ЧТО НУЖНО:

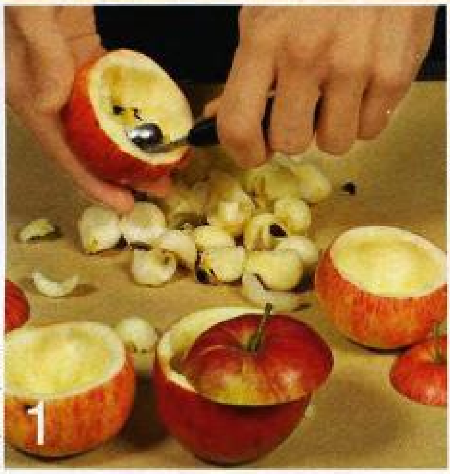
4	больших яблока
4 ст. л.	меда
100 г	очищенных грецких орехов

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки вымыть, обсушить. С каждого яблока срезать верхушку с плодоножкой, затем аккуратно вырезать сердцевину.

2 Орехи порубить ножом в крупную крошку, смешать с медом. Разложить смесь в подготовленные яблоки. Поместить их в форму для микроволновой печи, влить 4 ст. л. воды, накрыть. Готовить 2–3 мин. при мощности 100%.





КСТАТИ

Мы не ощущаем высокий уровень холестерина, поэтому его нужно регулярно проверять. Большая часть холестерина поступает в организм с пищей. Вот почему сбалансированное питание и употребление в пищу полезных продуктов – это главный способ поддержания уровня холестерина в норме.





пирог с кедровыми орешками

ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- **200 г** муки
- **0,75** стакана растительного масла
- **1** яйцо
- • щепотка соли

Для начинки:
- **150 г** кедровых орешков
- **1 ст. л.** абрикосового джема
- **50 г** меда

Для крема:
- **50 г** сливочного масла
- **50 г** молотого миндаля
- **50 г** светлого меда
- **1** яйцо
- **1** желток
- **2 ст. л.** рома
- **100 мл** молока

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8

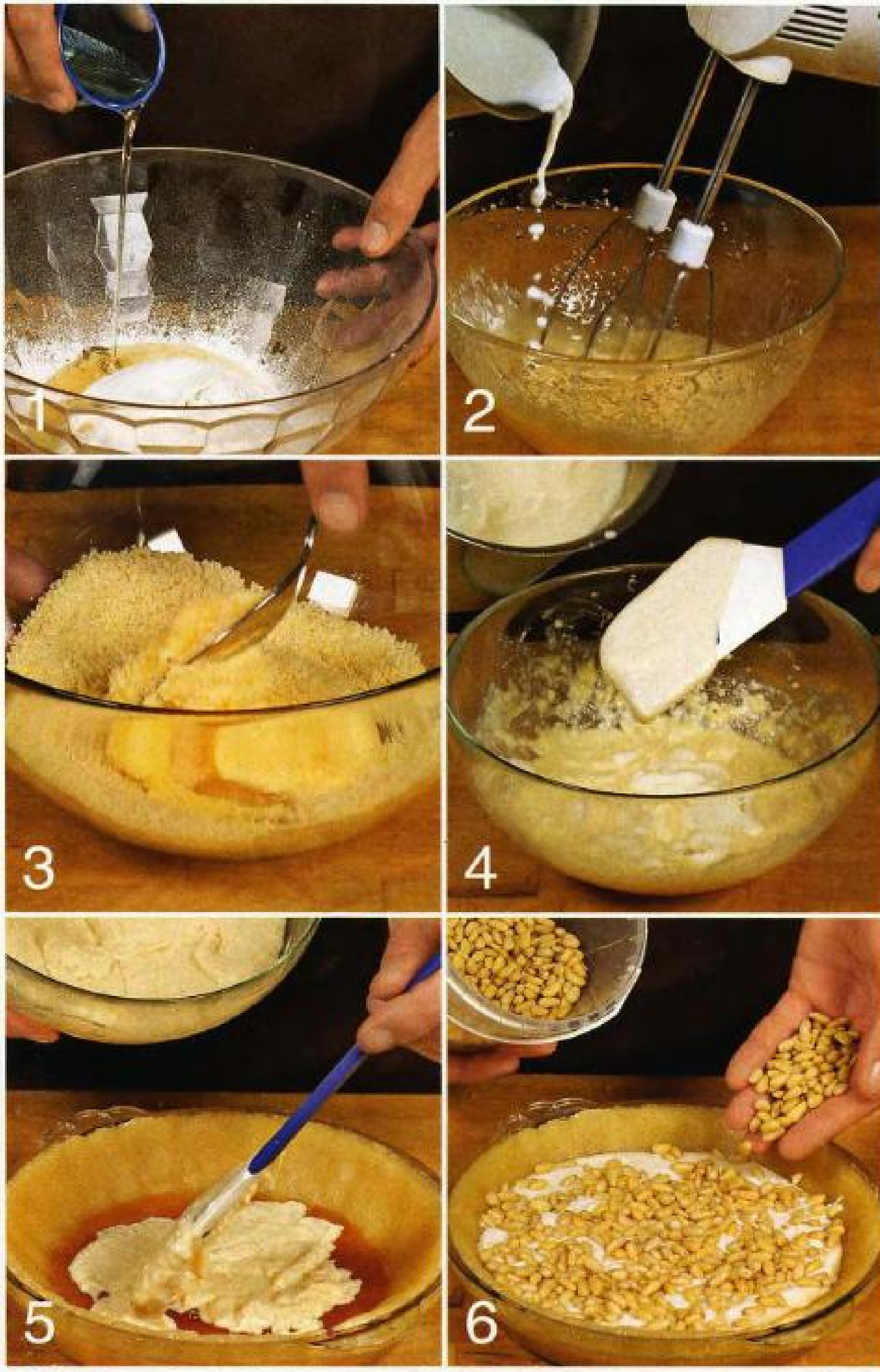
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять с солью, влить масло и яйцо, вымесить однородное тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в пленку и поместить в холодильник на 30 мин.

2 Приготовить крем. Молоко довести до кипения. Желток взбить с медом. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой горячее молоко.
Перелить смесь в кастрюльку. Поставить на небольшой огонь и готовить, постоянно размешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня. Дать остыть.

3 Сливочное масло комнатной температуры тщательно перемешать с молотым миндалем. Продолжая размешивать, вбить цельное яйцо и добавить ром.

4 Аккуратно добавить в ромовую смесь теплый крем, перемешать легкими движениями.

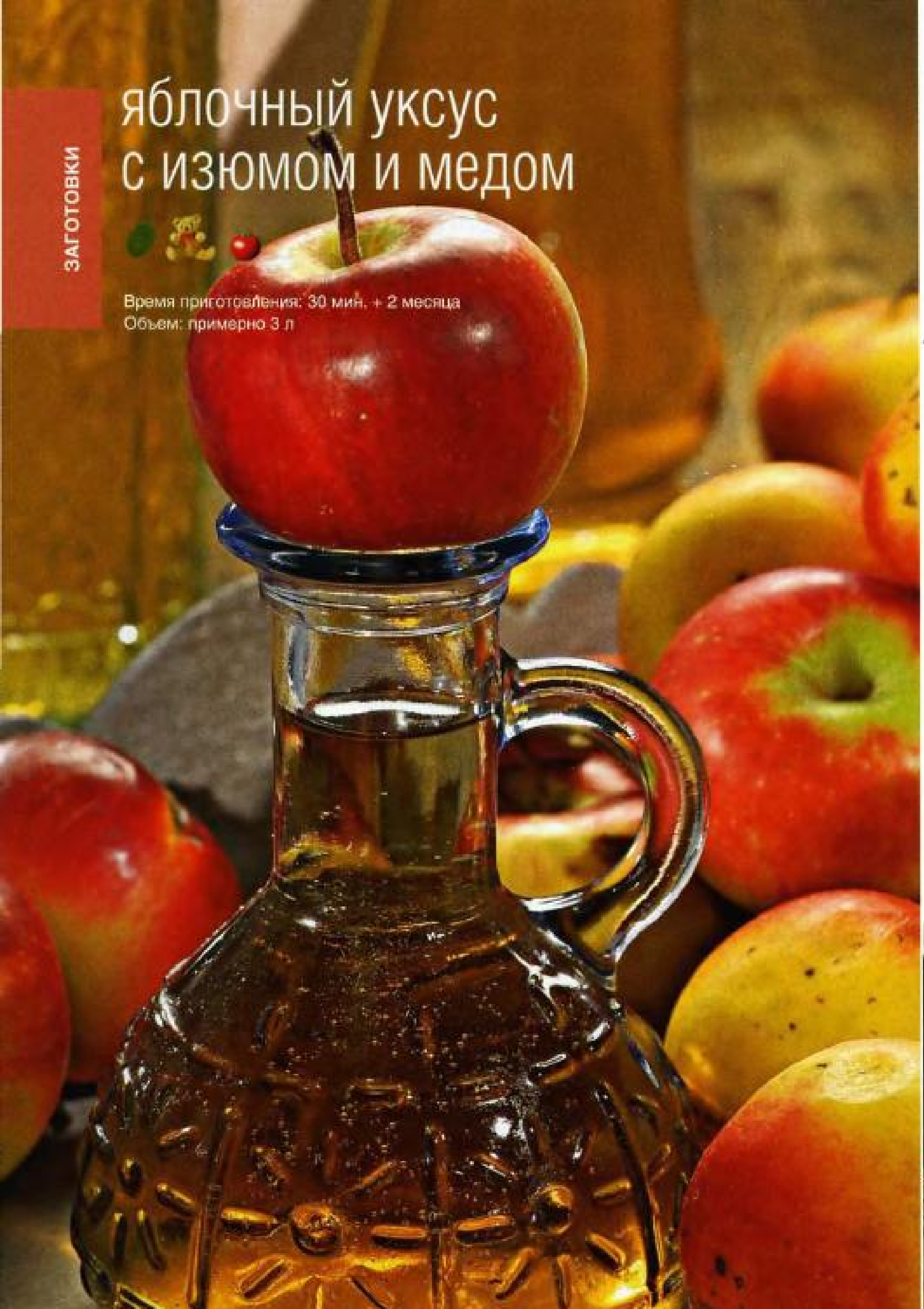


5 Форму для выпечки с невысокими бортиками смазать сливочным маслом, присыпать мукой. Раскатанное в круглый пласт тесто выложить в форму, сделать на нем несколько проколов вилкой. Смешать абрикосовый джем с медом и вылить на дно формы. Выложить миндальный крем, разровнять поверхность.

6 Посыпать пирог кедровыми орешками. Поставить в разогретую до 210 °С духовку на 35 мин.

яблочный уксус с изюмом и медом

Время приготовления: 30 мин. + 2 месяца
Объем: примерно 3 л



ЧТО НУЖНО:

5 кг сладких яблок зимних сортов
100 г светлого изюма
4 ст. л. сахара
3 ст. л. меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки натереть вместе с кожурой и сердцевиной. Сложить в банку с широким горлом, влить 1 л теплой кипяченой воды. Банка должна быть заполнена не больше чем на 2/3. Добавить изюм и 2 ст. л. сахара. Накрыть марлей. Оставить в темном теплом месте на 10 дней. Массу надо 2–3 раза в день перемешивать деревянной лопаткой.

2 Процедить в чистую банку через несколько слоев марли, кашицу отжать. Закрыть марлей и поставить в темное теплое место еще на 5 дней.

3 Добавить мед, перемешать, закрыть и поставить в то же место. Уксус будет готов через 1,5–2 месяца. Готовый уксус процедить, перелить в чистые бутылки, герметично закрыть. Хранить в прохладном месте.


1


2


3

Секрет бодрости

Жизнь ускоряется буквально с каждым часом, мы успеваем только замечать, как дни пролетают друг за другом. При этом количество дел, которые каждый человек стремится выполнить с раннего утра до позднего вечера, постоянно растет Не спасает даже тщательное планирование. Поэтому чтобы все успеть, в течение дня так важно научиться заряжать свой организм энергией и расходовать ее экономично.

После продолжительного дня, когда Вы раздумываете над вечерним меню, заварите себе чашечку бодрящего черного чая Brooke Bond. Комплекс природных веществ, содержащихся в чае, способствует быстрому повышению жизненного тонуса и восстановлению сил. Теперь, когда Вы вновь ощутили прилив энергии, самое время задуматься о кулинарных подвигах. Ведь так приятно каждый вечер совершать маленькое чудо и радовать своих близких необычным ужином. Шеф-повар Михаил Кормилицын поделится с Вами эксклюзивным рецептом салата «Секрет успеха»! Кстати, этот салат можно также использовать в качестве гарнира.

Салат «Секрет успеха»

Необходимые продукты:

- Салат руккола .... 10 г
- Салат айсберг .... 10 г
- Салат радиччо .... 10 г
- Пармезан .... 100 г
- Мини-томаты .... 10 шт
- Оливковое масло .... 3 ст л.
- Лимонный сок .... 1 ст л.
- Грибы (например, опята) .... 250 г
- Соль и специи .... по вкусу



Способ приготовления:

Листья разного салата порвать на крупные части, добавить порезанные на четыре части мини–томаты. Грибы слегка обжарить на сковороде, при желании — со специями, остудить и добавить в салат Все заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, и слегка перемешать. Также можете посолить по вкусу и добавить соевый соус. Перед подачей на стол посыпьте пармезаном.

Приятного аппетита!

Заряд энергии, который дарит черный чай Brooke Bond, поможет Вам ежедневно ощущать прилив бодрости и быстро справляться с накопившимися делами. А освободившееся время можно будет провести в компании друзей и родных.











перцы ленивые

ЧТО НУЖНО:

500 г	сладких перцев
по 500 г	лука и моркови
1 кг	консервированных томатов в собственном соку
4	зубчика чеснока
0,5	стакана риса
0,5	стакана растительного масла
10	горошин черного перца
1 ст. л.	сахара
0,5 ч. л.	молотого красного острого перца
•	соль

Время приготовления: 50 мин.
Объем: примерно 1,5–2 л

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сладкие перцы нарезать квадратиками, удалив сердцевину. Помидоры размять вилкой. Морковь и лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле, помешивая, 10 мин. Добавить помидоры вместе с соком, готовить еще 10 мин.

2 Добавить перцы, черный и острый перец, соль, сахар, готовить 20 мин.

3 Рис отварить до готовности. Чеснок очистить, измельчить. Добавить в перцы, перемешать. Разложить по чистым банкам. Хранить в темном прохладном месте.

Вкус Италии

Вяленые томаты

В Италии вяленые томаты используют для приготовления мясных и рыбных блюд, салатов, выпечки, различных соусов и подлив. Лучшими вялеными томатами считаются те, которые были высушены на солнце. Учитывая некоторые климатические условия нашей страны, мы предлагаем вам сделать это в обычной духовке.

Для этого вам понадобятся 1 кг помидоров, оливковое масло, соль, перец по вкусу и смесь сухих трав (петрушка, розмарин, орегано, укроп, тимьян).

Разогрейте духовку до 100 °С. На противень положите лист пергамента, смазаный оливковым маслом.



Помидоры разрежьте пополам и разложите на противне срезом вверх. Посолите, поперчите, посыпьте смесью сухих трав, сбрызните маслом.

Поставьте в духовку минимум на 24 часа. Вяленые помидоры переложите в банку с крышкой и залейте оливковым маслом.

Базилик

Для того чтобы базилик оставался свежим несколько дней, его надо промыть, завернуть во влажное полотенце и поместить в холодильник на нижнюю полку. Подвядшей зелени также можно вернуть товарный вид, опустив ее на несколько минут в холодную воду с уксусом или лимонным соком.

Сыры

По популярности среди итальянских сыров первое место, безусловно, занимает моццарелла, которая входит в состав очень многих итальянских рецептов. Ее добавляют в салаты, пиццы, запеканки, тесто и даже в мясной фарш. В России самый известный салат с моццареллой – это «Капрезе». Его можно найти в меню почти каждого российского ресторана. Этот салат очень легко приготовить и дома, причем для него подойдут шарики моццареллы любого размера. Нарежьте их кружками толщиной примерно 0,5 см и подберите к ним спелые мясистые помидоры соответствующего размера. А базилик должен быть обязательно зеленым – его листья намного нежнее, чем у фиолетового.



Тертая моццарелла – обязательный ингредиент итальянских пицц. Но натереть ее на терке довольно сложно. Заверните кусочек моццареллы в пищевую пленку и положите на 15–20 мин. в морозильную камеру. После этого сыр можно натереть без всяких проблем.

Блюда из итальянской пасты выглядят на столе очень эффектно, если их украсить стружкой из моццареллы. Такая стружка легко делается с помощью обычной овощечистки. Для присыпки пасты советуем попробовать смесь мелко натертой моццареллы и пармезана.

Обычно моццарелла продается в пластиковых пакетиках, наполненных рассолом. Так вот, этот рассол можно использовать для приготовления опары для хлеба и пирогов, а также молочных коктейлей. Если вы при приготовлении пиццы или присыпки для пасты натерли слишком много моццареллы, сложите ее в герметично закрывающуюся баночку и поставьте в холодильник. Там она может храниться до 5 дней.

Амаретто

Один из самых вкусных и самых ароматных ликеров в мире. Достаточно буквально нескольких капель этого напитка, чтобы кофе или чай свел с ума ваших гостей. Итальянцы обожают вкус и запах этого ликера, поэтому добавляют его в самые разные десерты – тирамису, фруктовые салаты, меренги, сливочные и заварные кремы для тортов и пирогов.

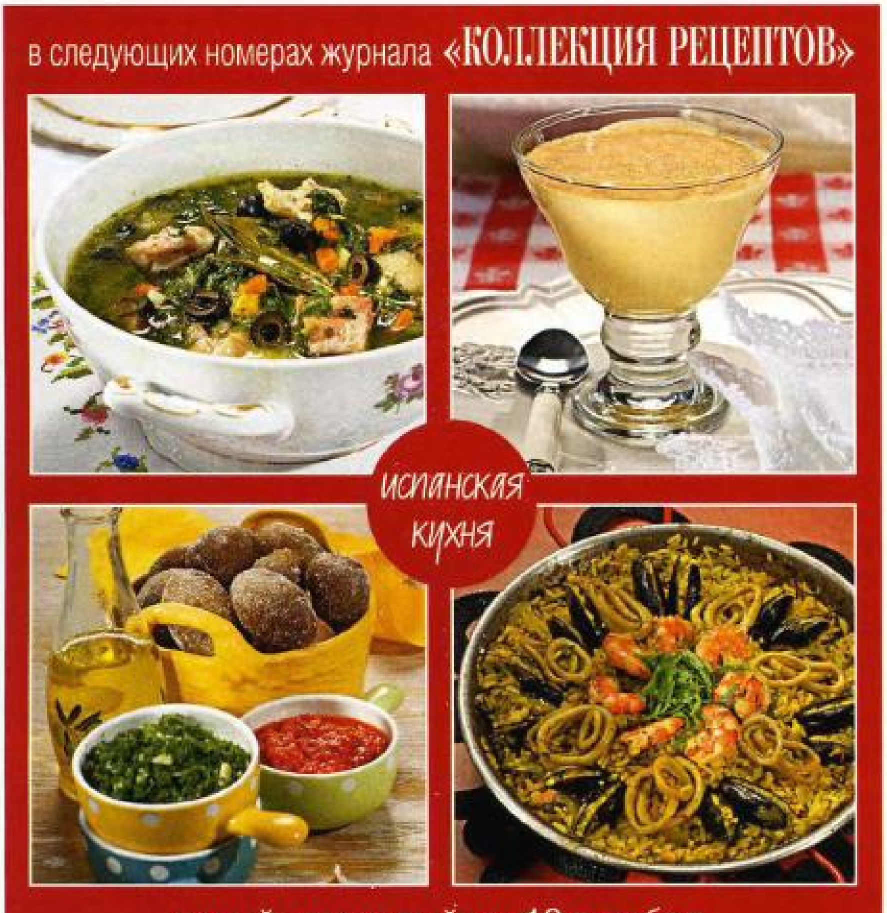


Спагетти с баклажанами и грецкими орехами

Нарежьте баклажан небольшими кубиками. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, обжарьте очищенный зубчик чеснока, 1 мин. Затем удалите его, а в сковороде, помешивая, обжарьте баклажаны, 4 мин. Добавьте 50 г измельченных грецких орехов и 200 г нарезанных томатов в собственном соку. Приправьте солью и перцем и тушите на среднем огне 15 мин. Отварите 400 г спагетти согласно инструкции на упаковке, отбросьте на дуршлаг несколько раз встряхните и выложите в сковороду с соусом. Перемешайте, разложите по тарелкам и посыпьте тертым пармезаном.







ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 20 (142), октябрь 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@pbbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пактусова
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Любовь Никифорова, Вера Чернявская
повара-консультанты Олег Туркин, Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Ольга Каткова,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Татьяна Катрич,
Альфия Амеркаева,
тел.: (495) 725-1070
по подписке Юлия Ремезова,
тел.: (495) 792-5562

Заместитель генерального директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 796-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Паношкина
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 184 000 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

С 1 сентября открыта подписка на 2010 год. Оформив подписку до 15 ноября текущего года, вы сможете получать журнал с перво-го номера. Минимальный срок подписки 1 месяц.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка. Оплатив извещение до 15-го числа текущего месяца, Вы сможете получать журнал со следующего месяца
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью (до почтового ящика) в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика (указание кода доступа в подъезд ОБЯЗАТЕЛЬНО) в течение 7 дней со дня выхода журнала
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заказ на вышедшие номера временно прекращен.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808
** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141, 44140
Школа гастронома – 83273, 84854
Коллекция рецептов – 36979, 45732
Садовник – 46505, 20218
Ручная работа – 18131, 18546

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378, 12598
Школа гастронома – 11308, 12599
Коллекция рецептов – 24651, 79159
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323, 12439

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060, 580-9580

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 789-8636, (343) 262-6543

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. – 110 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. – 1320 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2009 г. – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50 за 1 месяц
Для остальных стран – $11 за 1 месяц

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. – 99 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. – 1188 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2009 г. – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10 за 1 месяц
Для остальных стран – $14 за 1 месяц

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. – 99 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. – 1188 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2009 г. – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10 за 1 месяц
Для остальных стран – $14 за 1 месяц

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. – 110 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. – 1320 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2009 г. – 110 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10 за 1 месяц
Для остальных стран – $14 за 1 месяц

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2010 г. – 88 руб.
Стоимость годовой подписки на 2010 г. – 1056 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц в 2009 г. – 82,50 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8 за 1 месяц
Для остальных стран – $10, 50 за 1 месяц

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ______________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ______________ Плательщик